l'Ateneu Divers

GRUP CALIU

L'ATENEU DIVERS

OCTUBRE



GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es

Pareu atenció a les Novetats:

- **INICI DELS CURSOS I TALLERS!**
- **Nova programació de les tardes de secretaria.**
- **PROJECTE ACTIVA'T Gratuït fins al Desembre!**
- **Sabeu què és el TCHOUKBALL? Animeu-vos a fer un tast d'aquest esport durant el mes d'octubre!!!**



NOTÍCIES DESTACADES DEL MES

NOVA TEMPORADA

Engeguem tots els **cursos i tallers**, idiomes, economia personal, noves tecnologies...

També les noves **activitats de Sala** durant les tardes de secretaria: els **dimarts** tenim 4 propostes diferents: Ball, Relaxació, Tasques domèstiques i sortides a equipaments i recursos del barri i el districte. Els **dimecres** oferirem un curs d'Autodefensa, i els **dijous** farem Cuina i Ràdio Caliu.

També comencem la nova temporada del **projecte Activa't**, ara totalment gratuït i amb horaris molt amplis! Ja no teniu excuses per no fer esport!!

Teniu al vostre abast 4 instal·lacions esportives de Barcelona.

TCHOUKBALL. Sabeu de què va? Us animem a provar aquest esport diferent i molt divertit a les propostes d'esports emergents d'octubre.

SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

PRESENTEM 2 NOVETATS MOLT IMPORTANTS!!!

Ja no tens excusa si no fas esport.

1) El projecte ACTIVA'T serà GRATIS de Setembre a Desembre!!!

2) Ampliem els horaris de les activtats!!!

- **Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA**
- **Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU**
- **Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .**

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

GAUDEIX D'UNA INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA DE BARCELONA AMB L'ACOMPANYAMENT INICIAL DEL GRUP CALIU.

APROFITA L'OPORTUNITAT!!!

SECRETARIA



DIMARTS DE 17H A 20H

Us oferim un nou plantejament de les tardes de secretaria, amb noves activitats diferenciades per cada dia.

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA:

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial... La última tarda de dimarts es destinarà a fer una **SORTIDA FORA DEL LOCAL**, a un equipament o recurs proper a l'Ateneu.

Començarem al mes d'Octubre amb la nova proposta, que quedarà així:

- Dimarts 2 d'octubre: **RELAXACIÓ** farem servir tècniques de visualització amb sons i músiques per complementar.
- Dimarts 9 d'Octubre: **SORTIDA** a l'Ateneu Enciclopèdic Popular de Barcelona on visitarem les seves instal·lacions i coneixerem els recursos que ofereix. **Marxarem del local PUNTUALMENT a les 17:30h.**
- Dimarts 16 i 30 d'Octubre: **TASQUES DOMÈSTIQUES**. Taller de ***"Costura de supervivència"***, aprendrem a cosir botons, traus, vores dels pantalons...
- Dimarts 23 d'Octubre: **BALL** Prepareu-vos per riure!!!



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: **AUTODEFENSA DIVERSA**

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

Dimecres 3, 10, 17 i 24 d'Octubre de 19h a 20h

SECRETARIA



DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de CUINA CREATIVA.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

Dijous 4, 11 i 18 d'octubre de 18h a 19h.

Els dijous en què es realitzi el programa de Radio Caliu en directe NO hi haurà activitat de Cuina creativa.

CAPS DE SETMANA

DISSABTE OBERT

Dissabte 6 d'Octubre de 18h a 20h

El local a les vostres mans!!! Ja sabeu totes les opcions que teniu?

DISSABTE DISCO I PUB

Dissabte 13 d'Octubre de 18h a 20h

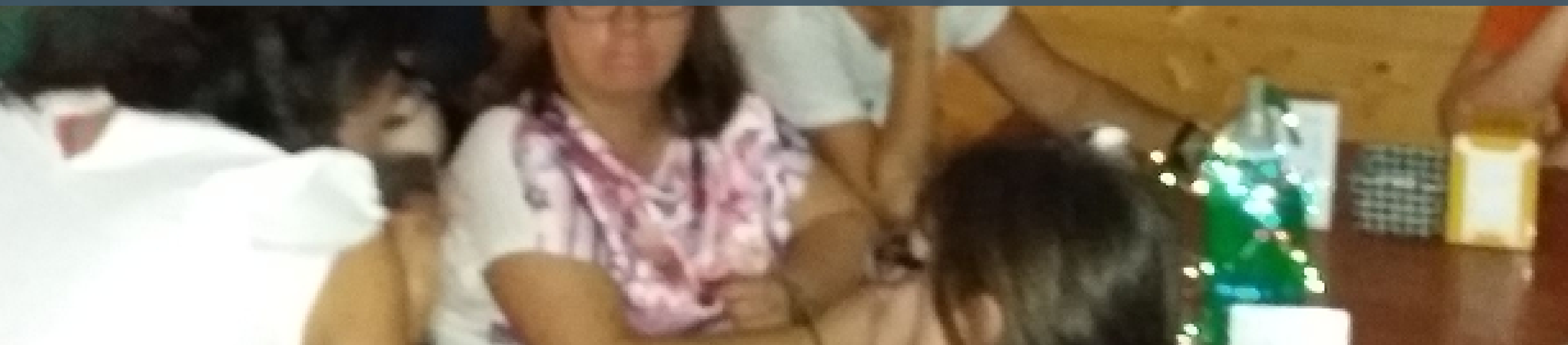
Ets dels que t'agrada prendre alguna cosa amb música de fons però NO t'agrada ballar? Tenim una solució per a tu!!! Crearem un espai dintre del dissabte disco on podràs estar assegut/da sense haver de ballar.

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 21 d'Octubre de 18h a 20h

En aquesta nova activitat farem una tarda de jocs i organitzarem competicions:

Tant si coneixes els jocs com si no els coneixes podràs venir igualment, primer explicarem com funcionen i després organitzarem competicions, d'un sol dia, competicions mensuals, algun torneig trimestral o de tota la temporada... Segons la modalitat de cada joc.





MERCATS I TIBERIS

MERCAT DE LA TERRA

Un mercat d'aliments de qualitat i proximitat, locals i de temporada. Tindrem la possibilitat de tastar alguns dels productes i conéixer més d'aquesta iniciativa.

Quedarem el **Dissabte 6 d'octubre a les 11h a fora de la parada de Metro Paral·lel (L3 Verda, L2 Lila) Sortida Av. Paral·lel.**

ACTIVITAT GRATUÏTA (Porteu diners per prendre alguna cosa i comprar)

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 5 d'octubre.

C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

DISSABTE TEMÀTIC

GRUP CALIU

PERSONES MIGRANTS A LA FRONTERA SUD

Sara Montesinos

Periodista i activista

Dissabte, 20 d'octubre, 18h.

PER FI ÉS DIVENDRES

Concert de CLAQUÉ JAZZ TRIO.

Divendres, 28 d'octubre, 18h.

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

GRUP DE TEATRE

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Comencem la temporada!!!

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Dilluns 1, 15 i 29 d'Octubre de 17:30h a 19h

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.

ESPAI SOM-HI!

FCB - SEVILLA FC

Dissabte 20 d'octubre a les 20:30h al local de l'Ateneu.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 19 d'octubre.



FCB - REAL MADRID

Aquest mes torna el clàssic, Barça Madrid No us el perdeu!!!

Diumenge 28 d'octubre a les 16h al local de l'Ateneu.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 26 d'octubre.

GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT

Ens tornarem a trobar el divendres 5 d'Octubre a les 18h al local de l'Ateneu.

Entre totes farem un resum dels temes abordats fins el moment i decidirem els propers temes a tractar, per tant és molt important que assistiu a aquesta reunió.

Us hi esperem!

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ



SESSIÓ GOLFA:
CAMPEONES

En Marc és un tipus sense massa optimisme que, per vicissituds de la vida, acaba entrenant a un equip de bàsquet format per persones amb discapacitat. A contracor comença la tasca, però el que comença sent un treball forçat, acaba ajudant-lo a sortir de la seva crisi existencial.

DIUMENGE 14 d'Octubre a les 17:30h al Local del Caliu.

Us heu d'apuntar a secretaria o enviar un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 11 d'octubre.**

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 4, 11 i 18 d'Octubre de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 25 d'Octubre de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 3, 10, 17, 24 i 31 d'Octubre de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 20 i 27 d'Octubre d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts de 17:30h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 17'30h a 18'30h. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 1,8, 15, 22 i 29 d'Octubre de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 3, 10, 17 i 24 d'Octubre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 2, 9, 16, 23 i 30 d'Octubre de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 18 i 25 de setembre de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 1, 8, 15, 22 i 29 d'Octubre de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 4, 11, 18 i 25 d'Octubre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb el Jaume Gallart, que us espera els **dimecres 3 i 17 d'octubre a les 19h.**

ATENCIÓ!!! Tornem a l'horari habitual a les 19h.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 14 D'OCTUBRE	DIUMENGE 21 D'OCTUBRE
FREESBEE GRATUÏT	TCHOUKBALL

Quedarem el diumenge 14 d'octubre a les 10:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

El diumenge 21 encara no tenim lloc concretat, però serà a la ciutat. Més informació en breu!!!

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 5, 19 i 26 d'Octubre.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 12, 19 i 26 de setembre a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos.

Dilluns 8 i 22 d'octubre a les 18:15h

Dimarts 2, 9, 16, 23 i 30 d'Octubre a les 10h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIONS

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Visitarem les **Cabanes d'En Garrel d'Argelaguer** i també **Castellfollit de la Roca**.

Us esperem el proper **Diumenge 28 d'Octubre a les 9:30h a dintre de l'estació de Sants (davant de la comissaria de Mossos)**

PREU: 12€

CAL PORTAR: Roba i calçat ADEQUAT per caminar per la muntanya, capel·lina, motxilla, dinar de carmanyola o entrepà i beguda.

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 25 d'octubre.

ARTS ESCÈNIQUES

Anirem a veure ***"La Jaula de Las Locas"*** una comèdia on no parareu de riure!!!

Us esperem el **dissabte 27 d'octubre a les 17:30h a la porta del Teatre TIVOLI (Carrer Casp Núm. 8)**

PREU: 47€

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 11 d'octubre.

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Quedarem el proper **Dissabte 13 d'Octubre. Encara no sabem la hora ni el lloc, us informarem en breu.**

Farem una ruta guiada anomenada la Barcelona Misteriosa. Uns guies professionals ens explicaran els misteris més interessants de la ciutat.

PREU: 11€

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 11 d'Octubre.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Farem un Escape Room!!! Animeu-vos a participar en un equip al joc dels infiltrats.

Quedarem el **Dissabte 13 d'Octubre a les 21:30h a fora de la parada de Metro Poble Sec** (L3 Verda) Sortida C/ Manso.

PREU: 18€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del Dimarts 9 d'Octubre.

COMISSIÓ DE JOVES

DIVENDRES JOVE

Divendres 19 d'Octubre

A més de les activitats dels divendres, farem les inscripcions de la Milla de Sarrià i comprarem les entrades del Saló del Manga. Per tant, si no podeu venir aquell divendres però voleu participar d'alguna de les altres activitats., **ens ho haureu de comunicar abans d'aquest dia.**

Us esperem el proper **Divendres 19 d'Octubre a les 18h al local de l'Ateneu**.

LA MILLA DE SARRIÀ ASPASIM

Diumenge 28 d'Octubre

Per segon any consecutiu participarem a la Milla de Sarrià Aspasim. **És una cursa molt curta, en la que podem participar caminant si volem, corrents, o acompanyant a alguna persona que no pugui anar sola.**

Quedarem el **Diumenge 28 d'Octubre a les 9h a la parada de FGC Sarrià (Sortida Sentmenat).**

ACTIVITAT GRATUÏTA

HEU DE PORTAR: Roba i calçat esportiu.

Us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 19 d'octubre.

SALÓ DEL MANGA

Dijous 1 de Novembre

Otakus! Preparats/des per viure un nou festival de manga?

Quedarem el **Dijous 1 de novembre a les 17h a la porta de l'hotel Catalonia Plaza (Metro Plaça Espanya L1 vermella i L3 Verda).**

PREU: 11€

Us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del divendres 19 d'octubre.

Octubre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5	6	7
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: RELAXACIÓ Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Grup de Dones	MERCATS I TIBERIS "Mercat de la Terra" DISSABTE OBERT	
8	9	10	11	12	13	14
Català PILATES NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: SORTIDA Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	FESTIU	Fem Nostra La Ciutat "Barcelona Misteriosa" DISSABTE DISCO Oci Nocturn i Festes Populars "ESCAPE ROOM"	ESPORTS EMERGENTS "Freesbee" SESSIÓ GOLFA "Campeones"
15	16	17	18	19	20	21
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: T. DOMÈSTIQUES Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	DIVENDRES JOVE	Anglès DISSABTE TEMÀTIC "Sara Montesinos" ESPAI SOM-HI! FCB-Sevilla	ESPORTS EMERGENTS "Tchoukball" DIUMENGE DE COMPETICIÓ
22	23	24	25	26	27	28
Català PILATES NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: BALL Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	PER FI ÉS DIVENDRES "Claqué"	Anglès Arts Escèniques "La Jaula de las Locas"	COMISSIÓ DE JOVES "Milla SARRIÀ" Mª Hª DESCOBR. TERRITORI "Cabanes Argelaguer" ESPAI SOM-HI! FCB-Real Madrid
29	30	31	1			
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: T. DOMÈSTIQUES Taller CONTROL EURO Coaching	FESTA DE LA CASTANYADA	FESTIU COMISSIÓ DE JOVES "Saló del Manga"			